



**Tidsskjema - Sparebank1 Lekene 2018**  
**1. september kl. 10:00 i Hønefoss idrettspark**

## **Tidsskjema**

### **Sparebank1lekene 2018**

#### **Lørdag 1. september kl 10:00 i Hønefoss idrettspark**

Med forbehold om endringer

#### **Opprop:**

10 min før start ved øvelsesstedet (ingen avkryssing, men avhentning av startnummer ved sekretariatet i god tid)

Det kan forekomme kollisjoner for enkeltutøvere som er påmeldt i mange øvelser.

Dommerne er fleksible med tanke på forsøkene i tekniske øvelser.

#### **Forsøk tekniske øvelser:**

Rekrutter - 12: 4 forsøk

Fra 13 år: 6 forsøk



**Tidsskjema - Sparebank1 Lekene 2018**  
**1. september kl. 10:00 i Hønefoss idrettspark**

Tid	Løp	Hopp	Kast
10:00	60 m hekk J 11	Høyde J 15 Lengde G 14 - MS	Liten ball - rekrutter
10:05	60 m hekk G 11		
10:10	60 m hekk J 12		
10:15	60 m hekk G 12		
10:20	60 m hekk J 13-		
10:25	60 m hekk G 13		
10:30			Liten ball G 10 – 12 Kule Jenter alle klasser
10:45	60 m rekrutt G	Høyde G 14 - MS	
10:50	60 m rekrutt J		
11:00	60 m J 10		
11:05	60 m J 11		
11:10	60 m J 12 (heat 1)		
11:15	60 m J 12 (Heat 2)	Lengde Rekrutt G/J	
11:20	60 m G 11		
11:25	60 m G 12		
11:30	60 m G 13		Liten ball J 10-12
11:35	60 m G 10		
11:45	100 m G14 - G17		
11:50	100 m MS (heat 1)		Kule G 10 - 12
11:55	100 m MS (heat2)		
12:00	100 m J funksjh.		
12:15	200 m J 10 -11		Spyd J- alle klasser
12:20	200 m J 12		
12:25	200 m J 13		
12:30	200 m G 13		
12:35	200 m G 12		
12:40	200 m G 10		
12:45	200 m G 11	Høyde J 10 – 12 Lengde J 13 – 16	
13:00	200 m MS (heat 1)		Spyd G – alle klasser
13:05	200 m MS (heat 2)		
13:30	600 m G 10 - 13	Høyde G 11 - 13	
13:35	600 m J 10 – 13		
14:00	400 m G 15 - MS	Lengde J 10 - 12	
14:05	400 m J 16		
14:15	800 m J 14 - 16		Kule G 13 - 14
14: 25	800 m G 14 -18/19		
14:45	1500 m Alle klasser	Lengde G 10 - 13	



## Tidsskjema - Sparebank1 Lekene 2018

### 1. september kl. 10:00 i Hønefoss idrettspark

#### **Oppvarming**

Det er rikelig med gressbaner rundt stadion. Schjongslunden byr på fin avmerket sti (merket hver 200 m) langs elven for en passende oppvarmingsrunde i grønne omgivelser. Dette er på løypen til Schjongstesten som arrangeres 23. september.

Sjekk ut løypekart her

#### **Felles oppvarming for de yngste**

Det blir arrangert felles oppvarming for rekrutter kl. 9.30 ved RFIK rekrutt trener Vilde Kjos, oppmøte ved sørenden av stadion ved benkeområde og porten til friidrettsbanen. Vi synes det er hyggelig om dere fra tilreisende klubber henger dere på slik at kidsa kan bli med i fellesskapet fra dagens start. Da kan de voksne kanskje hjelpe til på andre plasser. Vilde «leverer» barna ved kastbanen kl. 9.50 der det er opprop. Her er det igjen lov for foreldre å bli med:)

#### **Om stevnet i Hønefoss Idrettspark**

Dette er et uformelt typisk barne- og ungdomsstevne med lav terskel. Vi har oppfordret veteraner til å delta og har ganske spennende utøvere med i alle sprintøvelser på herresiden. Alle 5 påmeldte i heat 1 har løpet under 11 sek 100 m så vi håper på en meget god tid. Vi har to utøvere som har reist hele veien fra Florø for å delta.

Vi har en 400 m øvelse der vi har utøvere fra 15 til 50 år som skal konkurrere i samme heat. Her kan vi nevne Kurt Arild Midtun (50) som i 1984 løp 400 m på omkring 51 sekunder som junior, og som hadde trent målrettet mot Veteran NM i forrige helg (i Stjørdal), men som ble invitert til Bryllup isteden og derfor ikke fikk testet seg. Når får han sjansen i et felt med flere «yngre» veteraner og en gutt på 15 år fra Ringerike som satser på å komme under 58 sekunder.

På 800 m håper vi å kunne få deltakelse av Tormod Bønes, fra BUL, som er 76 år og superveteran. Han håper å kunne bruke dette stevnet som gjennomføring før veteran VM i Malaga på slutten av september. Tormod løper i heat med Ringerikes raskeste gutter.

Dette ser vi frem til.

#### **Premiering**

Det er deltakerpremie til alle opp til 12 år. Dernest 1/3 del premiering.

Det opprettes en pers-bøtte ved kiosken og tildeles premie til vinner av loddrekning kl. 12, kl 14 og etter siste øvelse.

Glade Hjul sponser pers premier.

#### **Kiosken tar Vipps**

Det blir kiosk med mat, drikke og kakesalg. Her tar vi Vipps og Ringerike Friidrett har nå fått Vipps nr. 533409 – skriv det ned.

#### **Parkering**

er gratis på området rundt AKA stadion og i Schjongslunden.